COMENTARIO DE LA LECCIÓN
Dr. Mario R. Pereyra

I Trimestre de 2011
Jesús lloró: La Biblia y las emociones humanas

Lección 1
Las emociones
(1º de Enero de 2011)

Emociones positivas y negativas

Dr. Mario R. Pereyra [1]

"Mas el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza; contra tales cosas no hay ley."
Gálatas 5:22-23

"Las obras de la naturaleza pecaminosa se conocen bien: inmoralidad sexual, impureza… odio, discordia, celos, arrebatos de ira…, y envidia... y otras cosas parecidas. Les advierto ahora, que los que practican tales cosas no heredarán el reino de Dios."
Gálatas 5:19-21

¿Qué son las emociones? Se definen como estados afectivos de mayor intensidad y de corta duración que se manifiestan a través de una conmoción orgánica más o menos visible. Las emociones vienen de nosotros, son la manera que respondemos a los eventos; constituyen la expresión de nuestra subjetividad, la que exhiben nuestra forma de ser, que expresan como nos sentimos o vivenciamos las diversas circunstancias de la vida. Así, por ejemplo, al llegar a la iglesia podemos sentirnos contentos de iniciar este nuevo año en presencia de Dios, o podemos sentirnos abatidos, quizás porque estamos luchando con problemas no resueltos. Las mismas circunstancias, situaciones o eventos pueden dar lugar a diferentes reacciones, que expresan la forma personal de reaccionar o responder ante ellas. Esa expresión propia de nuestra individualidad son teñida por las emociones, ya que ellas le da color, sabor y hasta cierta textura especial a los acontecimientos.

En líneas generales, podemos decir que hay dos formas extremas de reaccionar, con emociones positivas o negativas. De acuerdo dominen una de ellas será como estaremos o nos sentiremos.

---

[1] Mario Pereyra es doctor en psicología, psicólogo clínico, terapeuta de familia, docente universitario, investigador y escritor. Actualmente se desempeña como Catedrático del Posgrado de la Maestría en Relaciones Familiares y Coordinador en Investigación de Psicología Clínica de la Universidad de Montemorelos, México. Lleva publicado 350 artículos y 21 libros.

Emociones positivas		Emociones negativas	
Me siento...	Experimento...	Me siento…	Experimento...
Bien	Bienestar	*Mal*	Malestar
Feliz	Felicidad	*Desgraciado*	Desgracia
Sano	Salud	*Enfermo*	Enfermedad
Alegre	Alegría	*Triste*	Tristeza
Fuerte	Fortaleza	*Débil*	Debilidad
Acompañado	Compañía	*Solo*	Soledad
etc.	etc.	*etc.*	etc.

Tradicionalmente se han estudiado más las emociones negativas que las positivas, como la angustia, la ansiedad, el dolor, la soledad, la ira y las otras de la misma especie, sólo recientemente, con la aparición de una nueva rama de la Psicología, llamada *Psicología Positiva* cuando se ha dado un énfasis especial al estudio de las emociones positivas haciéndolas objeto privilegiado de sus investigaciones. Una de las estudiosas más reconocida en el tema es la Dra. Barbara Fredrickson, de la Universidad de Carolina del Norte, quien propone que las emociones positivas pueden ampliar el repertorio de los pensamientos y acciones del individuo y fomentar la construcción de nuevos recursos para el futuro. [2]

Esta idea de "ampliación y construcción" (*broaden and build*) ha encontrado evidencias en el ámbito neurofisiológico, al descubrirse que las emociones positivas activan el sistema de las neuronas espejo en mayor medida que las emociones negativas, lo que permite comprender que las emociones positivas se relacionan con el cerebro social que favorece la interacción y la empatía. [3]

Asimismo, un alto nivel de afectividad positiva supone entusiasmo, energía, mente despierta, reflejando una sensación general de bienestar personal y social, mientras que un bajo nivel de afectividad positiva expresa fatiga, cansancio mental y físico y engloba un amplio rango de estados de ánimo negativos, incluyendo miedo, ansiedad, hostilidad y disgusto. Pero además, la afectividad negativa indicaría la tendencia a la baja satisfacción en la vida.[4]

Un estudio longitudinal de la Universidad de Harvard mostró que las emociones positivas correlacionaban con longevidad, espiritualidad, buena salud física y calidad en las relaciones interpersonales. Quizás el estudio más importante sobre las emociones po-

---

[2] Fredrickson, B. L.; “The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions”; *American Psychologist* (2001), 56, pp. 218-226.
[3] Warren, J.E., Sauter, D. A., Eisner, F., Wiland, J., Dresner, M. A., Wise, R. J. S., Rosen, S. y Scott S. K., “Positive Emotions Preferentially Engage an Auditory–Motor ‘Mirror’ System”; *The Journal of Neuroscience,* 13 de diciembre, 26 (50); pp. 13067–13075
[4] Librán, E. y Piera, P.; Variables cognitivas y afectivas como predictoras de satisfacción en la vida, *Psicothema*, *20* (3), pp. 408-412.

sitivas y la longevidad haya sido el realizado por Deborah D. Danner y su equipo, con 180 monjas de la Escuela de las Hermanas de Notre Dame de Milwaukee, Wisconsin, y Baltimore, Maryland, que habían escrito una reseña de su biografía cuando tenían promedialmente 22 años y fueron investigadas más de 60 años después, encontrándose que el 90% que le habían cuantificado mayor cantidad de emociones positivas seguían vivas a los 85 años, en contraste con el 34% de las que mostraron tener menos emociones positivas.

En otra evaluación posterior, el 54% del grupo más alegre seguían vivas a los 94 años, mientras que solo sobrevivían el 11% del grupo menos alegre. Además descubrieron que las religiosas que lograban expresar más pensamientos o mostraban más riqueza de vocabulario tenían menos propensión a desarrollar la demencia senil pasados los 85 años, una edad en la que el riesgo de Alzheimer es del 50% en la población general. Asimismo, el estudio con las monjas continuó después de muertas, ya que muchas donaron el cerebro para ser investigado.

El principal descubrimiento es que los síntomas no se corresponden con la patología. Hermanas cuyos cerebros presentaban daños extremadamente graves, habían mostrado un buen estado de salud mental y físico en los test clínicos. En cambio, se encontró con tejidos intactos de religiosas con claros síntomas de demencia senil en los últimos años de sus vidas. Otro hallazgo relevante es que los cerebros más sanos corresponden a los de monjas que superaron los 100 años. Concluyeron que el: "declive mental no es inevitable aunque nos hagamos extremadamente ancianos", pareciendo que tiene que ver mucho con las emociones positivas. [5]

Otros estudios comparativos de las emociones identificaron aproximadamente una emoción positiva por cada tres o cuatro emociones negativas. Además, las emociones positivas parecen estar menos diferenciadas, de forma que todas se expresan habitualmente mediante un cierto tipo de sonrisa -la llamada “sonrisa de Duchenne”, considerada como la más genuina de todas las sonrisas-, mientras que para cada una de las emociones negativas existe una configuración facial específica.

Algunos autores sostienen que en situaciones que suponen una amenaza expresamos emociones negativas, mientras que en situaciones que suponen una oportunidad expresamos emociones positivas, y éste puede ser el motivo por el que las emociones negativas son más numerosas que las positivas, ya que existen más tipos de amenazas que de oportunidades.

Casi todos los modelos consideran que las emociones negativas están asociadas a acciones específicas, por ejemplo la ira está asociada al ataque, el miedo a la huida, o la culpa a la reparación, ya que dichas acciones en situaciones de riesgo vital aumentaban las oportunidades de supervivencia. En cambio, las emociones positivas no suelen surgir en situaciones de riesgo vital ni están tan claramente asociadas a acciones específicas, así que ha sido difícil encajarlas en estos modelos teóricos.

Mientras que las emociones negativas tienden a desencadenar acciones físicas, las emociones positivas tienden a desencadenar cambios en la actividad cognitiva, no

---

[5] Danner, D. D., Snowdon, D. A. y Friesen, W. V.; ”Positive Emotions in Early Life and Longevity: Findings from the Nun Study”; *Journal of Personality and Social Psychology*, (2001) Vol. 80, No. 5, pp. 804-813.

siendo dichos cambios tan específicos como en el caso de las emociones negativas. De este modo, mientras que las emociones negativas restringen el repertorio momentáneo de pensamientos y acciones, las emociones positivas, al no estar vinculadas a dichas situaciones de riesgo vital, amplían el repertorio momentáneo de pensamientos y acciones.

Se ha estudiado en detalle cuatro emociones positivas fenomenológicamente distintas: la alegría, el interés, la satisfacción y el amor. En primer lugar, la **alegría** aparece en situaciones que el sujeto valora como seguras y familiares, así como frente a sucesos interpretados como logros personales. La alegría impulsa a jugar, en el sentido más amplio de la palabra, es decir, abarcando no sólo el juego físico y el social sino también el intelectual y el artístico, que fomenta la creatividad y promueve el desarrollo cerebral. De este modo, la alegría no sólo amplía el repertorio individual momentáneo de pensamientos y acciones sino que, también, puede servir para construir recursos individuales físicos, intelectuales y sociales, perdurables y que pueden ser utilizados mucho después de que la conducta lúdica haya terminado.

Por su parte, el **interés** surge en contextos evaluados como seguros y novedosos que requieren cierto esfuerzo y atención. El interés incita a querer investigar, a implicarse, a tener nuevas experiencias y va asociado a un sentimiento de animación y vitalidad. Como consecuencia de una exploración continua, aumentan las habilidades cognitivas y los conocimientos. El interés es el instigador primario de recursos tan perdurables como el crecimiento personal, la creatividad y la inteligencia, que pueden ser usados en momentos posteriores y en otros estados emocionales.

Asimismo, la **satisfacción** aparece en situaciones de nuevo valoradas como seguras y que son vividas por el sujeto con un alto grado de certeza y un bajo grado de esfuerzo. Aunque, en apariencia, la satisfacción no lleva aparejada una tendencia específica a la acción, existen investigadores que consideran que los cambios que provoca son más cognitivos que físicos. Se trata de un modo de pensar que facilita la creatividad y la comprensión y refuerza los recursos personales, lo que, a su vez, produce una nueva visión del mundo interior y del mundo exterior.

Finalmente, el **amor** se lo considera conceptualmente diferente de las anteriores emociones positivas debido a que existen varios tipos de amor que se sienten hacia sujetos concretos. Las experiencias amorosas son la fusión de muchas emociones positivas -entre las que se encuentran la alegría, el interés y la satisfacción- y, a medida que se van experimentando, van ayudando al sujeto a construir y reforzar sus lazos sociales y sus conductas de apego, lo que no sólo es intrínsecamente satisfactorio a corto plazo sino que con el paso del tiempo se convierten en recursos estables que pueden ser usados en situaciones futuras.

La Biblia reconoce los dos tipos de emociones. El apóstol Pablo en Gálatas, atribuye las emociones positivas a la acción del Espíritu Santo, en tanto, considera las emociones negativas como “obras de la carne” o de la naturaleza pecaminosa. Este planteamiento coincide con los estudios psicológicos que atribuyen las emociones positivas a las funciones cognitivas o formas superiores del pensamiento y las emociones negativas a las reacciones psicofisiológicas que se relaciona con nuestra naturaleza adaptativa o más primitiva.

¿Cuáles son las emociones positivas más importantes?

"Pero gran ganancia es la piedad acompañada de contentamiento; porque nada hemos traído a este mundo, y sin duda nada podremos sacar. Así que, teniendo sustento y abrigo, estemos contentos con esto".
Pablo (1 Timoteo 6:6-8)

En resumen las investigaciones aseguran que para aprender a ser felices hay que ejercitar las emociones positivas. A nuestro criterio, las emociones más importantes se asociación a la perspectiva temporal que le corresponde. En otros términos, hay que pensar las emociones como una modalidad de percibir o experimentar el tiempo, que es la esencia de la existencia humana. Como todos sabemos, el tiempo se manifiesta en las tres dimensiones básicas: pasado, presente y futuro. Por lo tanto, hay emociones para cada una de estos variantes del tiempo. En nuestro libro *Decida ser feliz*,[6] propusimos dos actitudes básicas por cada dimensión del tiempo, que constituirían las emociones positivas claves de la vida. Hay, pues, emociones que se extraen del pasado, que se nutre de los eventos pretéritos, igualmente como hay emociones que requiere ejercitarse en el presente y también están aquellas que nos proyectan al futuro.

Con respecto al pasado, las dos actitudes básicas son: el agradecimiento y el perdón. La primera aumenta el disfrute y la valoración de los buenos momentos pasados; en tanto que el segundo, reduce los efectos deprimentes de los sucesos negativos al transformar los malos recuerdos en buenos. Las manifestaciones afectivas dichosas que se viven en el presente son la capacidad para disfrutar las bendiciones actuales y la actitud de contentamiento. "No es rico el que tiene mucho, sino el que disfruta de lo que tiene", decía Benjamín Franklin.

La experiencia de disfrutar es resultado del ejercicio de nuestras fortalezas y virtudes en el devenir de la vida cotidiana. Paul Tillich lo expresa en estos términos: "sólo la plena realización de lo que realmente somos, puede procurarnos alegría. La alegría no es más que la conciencia de habernos realizado plenamente, según nuestro centro personal y en armonía con nuestro verdadero ser". [7] Por su parte, Pablo da testimonio de su experiencia al confesar: "he aprendido a contentarme con lo que tengo. Sé lo que es vivir en la pobreza, y también lo que es vivir en la abundancia. He aprendido a hacer frente a cualquier situación... A todo puedo hacerle frente, pues Cristo es quien me sostiene" (Filipenses 4:11-13; DHH).

Es claro, entonces, que el estar alegres y contentos se cultiva, se aprende por el ejercicio de la voluntad y la práctica de una fe que se arraiga en la convicción profunda que Dios suplirá toda nuestras necesidades.

Por último, las emociones felices miran hacia adelante y extraen del porvenir su entusiasmo y energía. Dos son también esas actitudes prospectivas: el cumplimiento de la misión de la vida y la esperanza. El primero consiste en encontrar significado a los ac-

[6] Pereyra, Mario; *Decida ser feliz.* (2008); México: GEMA Editores.
[7] Tillich, Paul: *El Nuevo Ser.* Barcelona: Editorial Ariel (1973); p. 177.

tos y, en general, a la vida toda, de acuerdo al "llamado" o vocación para la cual el Señor nos destinó. La segunda nos enseña que la felicidad también se obtiene a costa de algo que vendrá, aunque alcanzarlo incluya pasar por el dolor y la aflicción. Jesucristo lo ilustró a través de un ejemplo enternecedor de la experiencia de la parturienta. La esperanza cristiana no es meramente esperar "algo" sino esperar "alguien"; se basa en Dios y en sus promesas, especialmente la promesa más importante que es la "esperanza feliz" o "bienaventurada" (Tito 2:13). Se trata de "la manifestación gloriosa de nuestro gran Dios y Salvador Jesucristo" cuando regrese a la tierra por segunda vez. Esa esperanza, basada en la promesa de Cristo (Juan 14:1-3), de volver a establecer un mundo renovado y concedernos la inmortalidad, constituye una suerte de alumbramiento cósmico, de una nueva vida gestada por la acción directa del mismo Dios. Cuando ese acontecimiento supremo se realice, la alegría será total y permanente, la felicidad no tendrá límites. Por ahora, sólo la vivimos anticipadamente por medio de las vislumbres que nos concede la esperanza.

"El Maestro de las emociones" (Cury, 2008) [8]

"Cuando Jesús se acercó, al ver la ciudad, lloró sobre ella"
Lucas 19:41

"Jesús lloró"
Juan 11:35

Hay múltiples textos que exhiben las emociones de Jesús. Encontramos que manifestó su amor como *ágape* (Juan 11:5; 13:1, 23, 34; 14:21, 31; 15:9, 10, 12, 13; 19:26; 21:7, 20) y *fleo* (Juan 11:3, 36; 20:2), su celo (Juan 2:17), cuando se conmovió (Juan 11:33, 38) y se turbó (Juan 11:38), hasta las lágrimas (Juan 11:35); también manifestó alegría (Juan 11:15) y gozo (Juan 15:11, 17:13). Los evangelios, especialmente el evangelio de Juan, muestran a un Jesús con diferentes tipos de emociones. En el evangelio de Juan hay 28 referencias a las emociones de Jesús en comparación con 31 que aparecen en los tres evangelios sinópticos.

B. B. Warfield en el artículo *The Emotional Life of Our Lord* (La vida emocional de nuestro Señor), llama a Jesús "el hombre de las penas" porque vino al mundo para llevar los pecados de hombres y dar su vida en rescate por muchos. Sin embargo, también reconoce que Él vino como "un conquistador con la alegría de la victoria inminente en su corazón" [9] y fue capaz de soportar la cruz, despreciando la vergüenza (Hebreos 12:2).

Los teólogos discuten si estas emociones son simplemente humanas, como el caso de Jesús llorando, o divinas y humanas, como sería las manifestaciones de su amor. Las emociones humanas están entendidas como motivadas por su comprensión divina,

---

[8] Cury, Augusto; *El maestro de las emociones: Jesús el mayor especialista en el área de los sentimientos*. Grupo Nelson, Inc., Nashville, Tennessee, USA (2008).
[9] Warfield, B.B. *The Emotional Life of Our Lord*.
En Internet: http://www.the-highway.com/emotion-Christ_Warfield.html

especialmente con el conocimiento de la venidera crucifixión. “Entonces no se puede decir que estas emociones sean netamente humanas”, dice Voorwinde. [10]

No nos extendemos mucho en las emociones de Jesús porque será el tema de todo el trimestre, aquí sólo nos preguntamos: Cuándo Jesús lloró, ¿qué tipo de emociones manifestó? ¿Fueron emociones positivas o negativas? Hay dos contextos donde se registra el llanto de Jesús, uno fue antes de la resurrección de Lázaro y el otro cuándo vio la ciudad de Jerusalén desde el monte previo a su captura y muerte. Cuando la muerte de Lázaro, ¿Jesús lloró con sentimientos de duelo? No debería ser así porque Él sabía que Lázaro iba a resucitar. Entonces, ¿por qué lloró?

Elena G de White explica que el llanto fue movido por el mismo sentimiento que tuvo cuando vio a Jerusalén y lloró por ella. Lo expresa en estos términos: “No lloró Cristo sólo por la escena que tenía delante de sí. Descansaba sobre él el peso de la tristeza de los siglos. Vio los terribles efectos de la transgresión de la ley de Dios. Vio que en la historia del mundo, empezando con la muerte de Abel, había existido sin cesar el conflicto entre lo bueno y lo malo. Mirando a través de los años venideros, vio los sufrimientos y el pesar, las lágrimas y la muerte que habían de ser la suerte de los hombres. Su corazón fue traspasado por el dolor de la familia humana de todos los siglos y de todos los países. Los ayes de la raza pecaminosa pesaban sobre su alma, y la fuente de sus lágrimas estalló mientras anhelaba aliviar toda su angustia.” [11]

En una lectura rápida, parecería que lloró de tristeza, angustia y dolor, que son emociones de tipo negativas, sin embargo, leyendo en forma más cuidadosa, habría que interpretar que el llanto de Jesús fue movido por la “compasión”, que es el “sentimiento de conmiseración, pena o lástima hacia quienes sufren penas, calamidades o desgracias”, según el *Diccionario de la Real Academia Española*. La compasión es una de las emociones más investigadas en la actualidad, tanto desde el punto de vista psicológica como neurofisiológica, [12] reconociéndose que es una de las emociones positivas más importantes, ya que expresa el amor en forma empática, que “es un sentimiento de cercanía con los otros (sentir compasión), junto con el deseo de ayudar, un sentido de responsabilidad por el bienestar del otro (*mostrar* la compasión)”. [13]

El afrontamiento de las emociones dolorosas

“Ciertamente les aseguro que ustedes llorarán de dolor, mientras que el mundo se alegrará. Se pondrán tristes, pero su tristeza se convertirá en alegría. La mujer que está por dar a luz siente dolores porque ha llegado su momento, pero en cuanto nace la criatura se olvida de su angustia por la alegría de haber traído al mundo un nuevo ser. Lo mismo les pasa a ustedes: Ahora están tristes, pero cuando vuelva a verlos se alegrarán, y nadie les va a quitar esa alegría. En aquel día ya no me

---

10 Voorwinde, S.; *Jesus' Emotions in the Fourth Gospel: Human or Divine*? Library of New Testament Studies, T & T Clark, Londres (2005).

11 White, Elena G. de; *El Deseado de todas las gentes*, p. 491.

12 Ver, por ejemplo, Daniel Goleman, *Emociones destructivas*, Vergara (2006).

13 Kostanski, *The Power of Compassion*, Cambridge Publishing, (2007).

preguntarán nada. Ciertamente les aseguro que mi Padre les dará todo lo que le pidan en mi nombre. Hasta ahora no han pedido nada en mi nombre. Pidan y recibirán, para que su alegría sea completa."
Juan 16:20-24

Las emociones positivas también contribuyen a hacer más resistentes a las personas frente a la adversidad y ayudan a construir resiliencia psicológica (Aspinwal; [14] Carver;[15] Lazarus; [16] Lyubomirsky: [17] King y Diener). Las personas resilientes son aquellas que ante la adversidad se doblan pero no se rompen, son capaces de experimentar emociones positivas en situaciones estresantes. Varios estudios han puesto de manifiesto que las personas más resilientes suelen experimentar elevados niveles de felicidad y de interés por las cosas en momentos de gran ansiedad provocados experimentalmente (Fredrickson; [18] Tugade y Fredrickson [19]). La presencia de emociones positivas durante los momentos de aflicción hace más probable que se desarrollen planes de futuro y estos planes, junto con las emociones positivas, predicen un mejor ajuste psicológico doce meses después de haber vivido un suceso traumático. [20]

También encontraron que las emociones positivas favorecen la remisión de diferentes trastornos elaborándose una terapia basado en las emociones positivas, llamado: *Broad Minded Affective Coping* (BMAC). Igualmente, las emociones positivas protegen frente a la depresión, incluso después de haber pasado una experiencia traumática.

En un estudio realizado con medidas tomadas antes y después de los atentados del 11 de septiembre en Nueva York se evidenció que las personas que, junto a las emociones dominantes de angustia, miedo, disgusto y desprecio, experimentaron también tras los atentados emociones positivas de gratitud, interés, amor, esperanza, orgullo, etc., presentaban menos síntomas depresivos y más optimismo, satisfacción con la vida y tranquilidad. Las emociones positivas parecían ser un ingrediente activo esencial que, además de ayudar a las personas resilientes a no hundirse en la depresión, también contribuían a incrementar sus recursos psicológicos de afrontamiento (Fredrickson, Tugade, Waugh y Larkin, 2003).

---

[14] Aspinwal, L. G.; "Dealing with adversity: Self-regulation, coping, adaptation, and health". En A. Tesser y N. Schwarz, editores, v; (2001), Vol. 1, pp. 159-614.
[15] Carver, C. S.; Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of Social Issues*, (1998), 54, pp. 245-266.
[16] Lazarus, R. S.; From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, (1993) 44, pp. 1-22.
[17] Lyubomirsky, S., King, L., y Diener, E.: The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, (2005), Vol. 131(6), pp. 803-855.
[18] Fredrickson, B. L.; The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, (2001), 56, pp. 218-226.
[19] Tugade, M. y Fredrickson, B. L.; "Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences", *Journal of Personality and Social Psychology*, (2004), 86, pp. 320-333.
[20] Stein, N. L., Folkman, S., Trabasso, T. y Richards, T. A.; Appraisal and goal processes as predictors of psychological well-being in bereaved caregivers. *Journal of Personality and Social Psychology*, (1997), 72, pp. 872-884.

Por afrontamiento se entiende, específicamente: "aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo". [21] Se trata, pues, de conductas dirigidas a dominar, tolerar, reducir o minimizar las demandas excesivas, que amenazan al sujeto. Este concepto se diferencia de otros planteamientos, al considerar el afrontamiento un proceso, diferente de las conductas adaptativas automatizadas, que pone el acento en los "esfuerzos" más que en los resultados y que busca "manejar" las situaciones estresantes.

Se han identificado diferentes tipos de afrontamiento, como ser:

- Afrontamiento activo: *"Hago lo que debo, un paso a la vez"*
- Planificación: *"Hago un plan de acción"*
- Suprimiendo la competencia de actividades: *"Dejo otras actividades para concentrarme en la actual"*
- Restringiendo el afrontamiento: *"Espero el tiempo propicio para hacer las cosas"*
- Buscando apoyo social por razones instrumentales: *"Converso con la gente buscando nuevas ideas para el problema"*
- Buscando apoyo social por razones emocionales: *"Hablo con la gente acerca de cómo me siento"*
- Reinterpretación positiva y crecimiento: "*Aprendo cosas de la experiencia"*
- Aceptación: "*Aprendo a vivir con el problema"*
- Volviendo a la religión: *"Pongo mi confianza en Dios"*
- Focalizando en la ventilación de las emociones: *"Dejo salir mis sentimientos"*
- Negación: *"Me niego a creer que esto ha pasado"*
- Desvinculación conductual: *"Renuncio intentar concretar mis metas"*
- Desvinculación mental: *"Sueño acerca de otras cosas en lugar de esto"*

Se consideran estrategias funcionales las orientadas a focalizarse en el problema, las orientadas a la búsqueda de soluciones y de apoyo social. También se han definido como funcionales el autocontrol, la reestructuración positiva, el afrontamiento activo, la planificación, el optimismo, el buen humor y otras por el estilo. En tanto, se estiman disfuncionales, la autoinculpación, la negación, el pesimismo, las conductas y pensa-

[21] Lazarus, R.S. y Folkman, S.; *Stress, Appraisal and Coping.* (1984), New York: Springer Publishing Company. (Traducción española: *Estrés y procesos cognitivos,* 1986, Barcelona: Martínez Roca), p. 64.

mientos evasivos o de escape, como el consumo de sustancias, refugiarse en la fantasía o recurrir al pensamiento mágico, entre otras estrategias.

A pesar de todos estos resultados, habría que decir, que según Jesucristo (Juan 16:20-24) la estrategia de afrontamiento más importante es la esperanza, que es la principal de las emociones positivas, junto con el amor y la fe (1 Corintios 13).

EXHORTACIÓN AL "MAESTRO DE LAS EMOCIONES"

"Qué el "Maestros de maestros" le enseñe que en las fallas y lágrimas se talla la sabiduría.
Qué el "Maestro de las emociones" le enseñe a contemplar las cosas sencillas y a navegar en las aguas de los sentimientos.
Qué el "Maestro de la vida" le enseñe a no tener miedo de vivir y a superar los momentos más difíciles de su historia.
Qué el "Maestro del amor" le enseñe que la vida es el espectáculo más grande en el teatro de la existencia.
Qué el "Maestro inolvidable" le enseñe que los débiles juzgan y desisten, mientras los fuertes comprenden y tienen esperanza.
No somos perfectos. Decepciones, frustraciones y pérdidas siempre ocurrirán.
Pero Dios es el artesano del espíritu y el alma humana. No tenga miedo.
Después de la noche más larga surgirá el amanecer más bello. Espérelo."

Dr., Mario R. Pereyra Lavandina
Dr. en Psicología
Universidad de Montemorelos



RECURSOS ESCUELA SABATICA
Rolando D. Chuquimia – rdch@arnet.com.ar
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Inscríbase para recibir recursos gratuitos para la Escuela Sabática